DIARRHEE DU VOYAGEUR

La diarrhée du voyageur est un problème fréquent et désagréable, mais ne mettant que rarement la vie en danger. Il s'agit le plus souvent (contrairement aux gastro-entérites le plus souvent d'origine virale dans nos régions) d'une infection bactérienne, plus rarement d'une infection virale ou par des parasites.

Prévention

Etre attentif à ce que l'on mange et boit (les eaux en bouteilles et boissons minéralisées sont sûres), et à des mesures comme se laver les mains, diminue le risque de diarrhée. Une prophylaxie antibactérienne n'est en principe pas recommandée, mais peut être envisagée chez certaines personnes à risque (p. ex. en cas de déficience immunitaire, d'affection inflammatoire intestinale ou d'insuffisance rénale) et chez des personnes résidant peu de temps à l'étranger et ne pouvant absolument pas être malade; le choix de l'antibiotique est le même que pour le traitement (voir plus loin). Il n'est pas prouvé que les probiotiques aient un effet protecteur cliniquement significatif sur la diarrhée du voyageur.

Traitement

– En cas de diarrhée il est primordial de *prévenir et traiter la déshydratation*. Il faut être particulièrement attentif aux groupes à risque (nourrissons et jeunes enfants, personnes âgées, certaines personnes atteintes d'affections chroniques) chez qui des solutions de réhydratation standardisées sont à recommander, non seulement en cas de déshydratation avérée mais également à titre préventif [voir Folia d'août 2005].

– Le *lopéramide* peut être utilisé en cas de diarrhée aqueuse gênante pour atténuer les symptômes, mais il est contre-indiqué en cas de fièvre élevée et/ou de diarrhée sanguinolente ou glaireuse. Chez l'enfant, la prudence est de rigueur lors de l'emploi de lopéramide, et celui-ci ne peut en aucun cas être utilisé chez l'enfant de moins de 2 ans. Sur le site web de *l'Institut de Médecine Tropicale*, la dose suivante est mentionnée: 2 mg après chaque défécation liquide (max. 8 mg p.j), ce qui est, du moins chez l'adulte, plus faible que la dose mentionnée dans la notice.

– Un auto-traitement par des *antibiotiques* est justifié, dans le cadre de la diarrhée du voyageur et seulement lors du voyage, dans les situations suivantes: (1) dysenterie (diarrhée sanguinolente/glaireuse), (2) diarrhée persistant plus de 1 à 2 jours et s'accompagnant aussi de crampes abdominales sévères, de fièvre ou de plus de 6 défécations par 24 heures, (3) personnes immunodéprimées, atteintes d'une affection intestinale inflammatoire ou chez lesquelles la production d'acide gastrique est diminuée ou absente, (4) si une solution rapide est absolument souhaitable en raison des circonstances de voyage. Chez l'adulte, les fluoroquinolones ciprofloxacine, norfloxacine ou ofloxacine restent le premier choix; l'azithromycine est une bonne alternative, et est certainement le traitement de premier choix en cas de diarrhée par Campyloacter jejuni résistant aux fluoroquinolones (très fréquent dans les pays de l'Est). Les fluoroquinolones sont contre-indiquées pendant la grossesse; on estime que l'azithromycine peut être utilisée de manière sûre chez la femme enceinte. L'azithromycine constitue le premier choix chez l'enfant (< 15 ans). Les doses sont les suivantes.

- Fluoroquinolones (seulement chez l'adulte): ciprofloxacine (1 g p.j. en 2 prises), norfloxacine (800 mg p.j. en

2 prises), ofloxacine (400 mg p.j. en 1 ou 2 prises); à administrer pendant 1 à 3 jours en cas de diarrhée non compliquée, ou pendant 3 à 5 jours en cas de dysenterie.

- Azithromycine
  - Adulte: 500 mg p.j. pendant 3 jours, ou 1 g en une prise (donc traitement d'un jour)
  - Enfant: 10 mg/kg/j. pendant 3 jours.

[N.d.l.r.: pour aucun des antibiotiques mentionnés ci-dessus, la « diarrhée du voyageur » n'est mentionnée explicitement comme indication dans la notice belge; certaines spécialités à base de ciprofloxacine et d'ofloxacine ont toutefois l'indication « gastro-entérite bactérienne ».]

– Les données sur les *probiotiques* dans le traitement de la diarrhée du voyageur sont controversées et contradictoires.

La possibilité d'un auto-traitement de la diarrhée causée par des parasites (Giardia et Entamoeba histolytica) n'est à envisager que chez les voyageurs aventuriers ou lorsqu'un voyage prolongé (plusieurs mois) est prévu dans les pays (sub-)tropicaux.

Il est bien sûr recommandé en cas de diarrhée grave de rechercher une aide médicale, certainement pour les enfants, les femmes enceintes et les personnes âgées.

En bref

– La **pharmacie de voyage** doit contenir des médicaments pour des affections banales, du matériel de premiers secours, et certaines choses spécifiques en fonction de la destination (région à risque de diarrhée du voyageur ou de malaria, montagnes), du type de voyage (aventureux ou non) et de l'état de santé individuel [concernant la prise en charge du diabète et voyages, voir Folia de mai 2006]. Il est également recommandé de remettre des informations écrites concernant les médicaments (indication, mode d'emploi et éventuellement nom du principe actif). Tout voyageur atteint d'une affection chronique doit en outre emporter avec lui les médicaments qu'il prend habituellement en quantité suffisante pour toute la durée du voyage, de préférence dans son bagage à main afin de limiter le risque de perte. Pour certains médicaments (p. ex. les stupéfiants) et matériels (p. ex. les seringues), une déclaration, signée par le médecin, peut être utile comme preuve qu'il s'agit bien de médicaments à usage personnel.

Douleur et fièvre	Paracétamol
Premiers secours	Antiseptique à base de chlorhexidine ou de polyvidone iodée (gel, crème, solution en dose unique), sparadraps, bandages, pansements stériles, ou compresses stériles
Nausées, mal du transport	Dompéridone, métoclopramide ou antihistaminique H_1 avec effet antiémétique (p.ex. diphenhydramine, méclozine)
Troubles digestifs	Antidiarrhéique (lopéramide), éventuellement antibiotique (voir "Diarrhée du voyageur"), laxatif
Infections des voies respiratoires	Décongestionnant
Piqûres d'insectes	Crème ou pommade à base d'acétate d'hydrocortisone à 1 %, antihistaminique H1 à usage oral
Divers	– Produit répulsif contre les insectes à base de DEET (également répulsif contre les tiques, voir "Prévention de la malaria") – Crème solaire, baume pour les lèvres (éventuellement avec filtre UV) et baume après-soleil – Thermomètre (entre autres pour évaluer la gravité de la diarrhée du voyageur ou de la malaria)